



給食便り 6月号



令和3年6月 志村さかした保育園

今年も梅雨の季節が近づいてきました。湿度が高くなり、汗をかきやすくなります。喉が渇く前にこまめに水分補給をするようにしましょう。

乳幼児期によく噛んで食べる習慣を身に付けましょう！

食べ物を噛んで飲み込む能力は、人が生まれつき持っている能力ではなく、離乳食・乳幼児食を通し、練習によって身につくものです。「よく噛んで食べる」ことを身につけ、習慣化させるのは乳幼児期が最も効果的です。

～離乳期の咀嚼機能の発達～

離乳初期（5～6 か月ごろ）：ゴックン・口唇食べ時期で口唇をとり、舌の前後運動と顎を連続して動かしてドロドロのものを飲み込める。

離乳中期（7～8 か月ごろ）：モグモグ・舌食べ期で口を閉じたまま舌と顎を上下に動かし、モグモグしながら舌で食物を押しつぶして食べることが噛む行動の始まりです。

離乳後期（9～11 か月ごろ）：カミカミ・歯ぐき食べ期で口唇をしっかり閉じて、舌・顎を左右に動かし、歯ぐきで咀嚼する。

離乳完了期（12 か月ごろ～）：カチカチ・歯食べ期で咀嚼運動の完成期です。



～噛むことはなぜ大切な？～

よく噛まずに食べると早食いにつながり、早食いは食べ過ぎにつながります。よく噛むことで唾液が多く分泌されますが、実はこの唾液が健康にとってとても重要な役割を果たしています。最近は軟らかい食べ物を食べる機会が増え、唾液の分泌量が減っていると言われています。

<唾液のはたらき 4つ>

① 消化作用

消化酵素により消化不良を予防

② 洗浄作用

唾液が食べかすを洗い流し、虫歯や歯周病を予防

③ 抗菌作用

病原体が口から侵入するのを防ぐ

④ がん予防

唾液に含まれる酵素によって発がん物質の作用を消す

<唾液のはたらき以外にもいいこと 5つ>

① 肥満の予防

よく噛むと脳にある満腹中枢が働き、満腹を感じる

② 味覚の発達

よく噛んで味わうと食べものの本来の味が分かる

③ 言葉の発音がはっきり

よく噛むことで口周りの筋肉が鍛えられ、口をはっきり開けて話すことができる。表情も明るくなる

④ 脳の発達

噛む動きは脳に酸素と栄養を送り活性化させる

⑤ 体力向上と全力投球

力を入れて噛みしめたい時、歯を食いしばることで力が出る

簡単な工夫で噛む練習を

★噛みごたえのある食材を取り入れる ★野菜を硬めに茹でる

★ひと回り大きく食材を切り、ひと口を自分で噛みとる練習をする

など簡単な工夫で噛む練習になります。ぜひ日々の食事で意識してみてください。